

月	火	水	木	金
 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>松本市公式チャンネル「松本のシンカ」です。 市内5か所にある学校給食センターの再編を計画しています。 右のQRコードを読み取ってぜひご覧ください。</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p> かみかみ食材を使った献立</p> <p> 具だくさんみそ汁</p> <p> 季節を味わう献立</p> </div> </div>				
<p>3 牛乳</p> <p>ごはん ウイナー入り野菜スープ サイコロステーキ キャバツのサラダ</p>	<p>4 牛乳 七夕献立</p> <p>ごはん 七夕汁 星型かぼちゃコロック 昆布あえ 七夕ゼリー</p>	<p>5 牛乳</p> <p>米粉パン あっさりコーンスープ 鶏肉のハーブ焼き 糸寒天サラダ 小5欠食</p>	<p>6 牛乳</p> <p>ごはん たまねぎのみそ汁 あじの南蛮揚げ わかめとツナのサラダ 小5欠食</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん わかめスープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 小5欠食</p>
<p>10 牛乳</p> <p>ごはん 具だくさんみそ汁 三色そばろ じゃこあえ 巨峰っこゼリー</p>	<p>11 牛乳</p> <p>わかめご飯 鶏肉のすまし汁 さばの塩焼き なめたけあえ</p>	<p>12 牛乳</p> <p>キャロットパン ラトウユウ アンサンブルエッグ コーン入りサラダ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉とえびのチリソース もやしのナムル</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん 野菜とわかめのみそ汁 厚揚げの肉みそあん ハリハリ漬け 小6欠食</p>
<p>17</p> <p>海の日</p>	<p>18 牛乳</p> <p>ごはん 夏ベジ多みそ汁 鮭の香味ソースがけ おかかチーズあえ</p>	<p>19 牛乳</p> <p>メロンパン ABCスープ ひまわり蒸し レモンあえ</p>	<p>20 牛乳</p> <p>ごはん 卵入りレタススープ 揚げささみのレモンソース かぼちゃサラダ</p>	<p>21 牛乳 松本の日</p> <p>ごはん 夏ベジ多カレー はるさめサラダ すいか</p>
<p>24 牛乳</p> <p>チャーハン 中華スープ 揚げぎょうざ だいこんサラダ</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁 肉どんぶりの具 野菜のごまあえ</p>	<p>・きゅうりやレタスなど地域の夏野菜を使った献立を多く取り入れています。新鮮でおいしい野菜をたくさん食べよう！</p> <p>・4日は、七夕献立です。この地域に伝わる七夕のならわしや食について調べてみましょう。</p> <p>・21日は、「松本の日」。夏野菜をたっぷり使ったカレーと松本市産の「すいか」です♪</p> <p>・手作りのひまわり蒸しもお楽しみに♪</p>		

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



夏ばてを予防しよう！



暑さが厳しくなってくると、体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなり、体の調子が悪くなることがあります。楽しい夏を元気に過ごすために夏の食生活について考えましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。